

De Oefentherapeut zet de deur voor u open!



nu ook zónder verwijzing naar de oefentherapeut



**Kappers werken
aan werkhouding**
Pag. 2



**Spannings-
klachten?**
Pag. 2



**Kinder-
oefentherapie**
Pag. 5



**Gratis
Houdingscheck**
Pag. 7

De kracht van houding

Foto: Brennels



Wanneer ik in het dagelijks leven over straat loop heb ik niet bepaald een houding om trots op te zijn. Make-up laat ik gemakshalve vaak achterwege en aan op hoge hakken lopen heb ik een hekel; die doen na 10 minuten vaak al pijn. Daarnaast heb ik de neiging om mijn schouders naar voren te gooien, mijn rug in te laten zakken en te lopen als een pinguïn. Als klap op de vuurpijl heb ik menigmaal te horen gekregen dat ik loop als een man. Niet echt de omschrijving die je van een model zou verwachten.

Echter, wanneer ik een catwalk show of een fotoshoot heb lijkt mijn lichaam te transformeren.

Ik ben me opeens bewust van elke spier en gewricht in mijn lichaam.

Mijn schouders staan naar achteren, het pinguïn loopje is veranderd in een heuse catwalk tred, mijn rug is kaarsrecht, mijn middenrif aangespannen en ik heb het gevoel dat ik wel 10 centimeter langer ben geworden. Ik ben hetzelfde meisje als de pinguïn daarvoor, maar door op mijn houding te letten is het gewone meisje Marjolein veranderd in een heus fotomodel. Het is ongelooflijk hoeveel een gezonde houding voor je uitstraling kan doen en je tegelijkertijd zoveel zelfverzekender kan maken. Een juiste houding maakt een ander mens van je!!!

Marjolein Heij, fotomodel



hoofdpijn

cans (rsi)

rugklachten

heupklachten

incontinentie

bekkenklachten

schouderklachten

gewrichtsklachten

voet/enkelklachten

ademhalingsproblemen

kinderoefentherapie

psychosomatischeoefentherapie

Rechtstreeks naar de oefentherapeut zonder verwijzing van de huisarts

Met klachten die samenhangen met houding en beweging kunt u vanaf 1 juli 2008 rechtstreeks naar de oefentherapeut Cesar/Mensendieck. Voortaan hoeft u dus niet eerst naar de huisarts voor een verwijsbrief. Directe Toegankelijkheid Oefentherapie, kortweg 'DTO', zet de deur naar een adequate en effectieve behandeling nu voor iedereen open.

Hoe weet u zeker dat u met uw klachten bij de oefentherapeut aan het juiste adres bent?

Heel eenvoudig. Voorafgaand aan de eventuele behandeling voert de oefentherapeut een screening uit. Hieruit blijkt of de oefentherapie in uw geval de aangewezen behandeling is. Als dit het geval is, gaat u samen met uw oefentherapeut zo snel mogelijk aan de slag! Er worden dan met u concrete afspraken gemaakt over bijvoorbeeld de start, de aard, de duur en het te bereiken doel van de behandeling. Mocht oefentherapie niet de aangewezen behandeling zijn, dan krijgt u het advies om alsnog naar de arts te gaan. Het blijft belangrijk dat u bij twijfel over de aard en/of ernst van uw klachten eerst naar uw huisarts gaat.

Is DTO voor iedereen?

De directe toegankelijkheid oefentherapie geldt voor iedereen in Nederland. Er zijn geen voorwaarden aan verbonden. Het kan zijn dat nog niet elke zorgverzekeraar DTO vergoedt. Het advies is daarom goed de polisvoorwaarden van uw verzekering te bekijken of informatie te vragen bij de oefentherapeut.

Bewegen: een kwestie van doen?

Dagelijks bewegen, zitten of staan doen we zonder hierover na te denken. Toch kunnen gezond bewegen en een goede houding veel voorkomen. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck is hierin gespecialiseerd. In deze krant leest u alles over de dagelijkse praktijk van de oefentherapeut en wat deze voor u kan betekenen.

Heeft u ook wel eens last van uw rug en denkt u dan: ach, gaat vanzelf wel weer over, gewoon doorgaan. En als de klachten dan na een maand weer terugkomen, nu nog heviger en niet alleen bij het tillen, maar ook bij het staan en lopen? Vraagt u zich dan niet af zou ik er zelf iets aan kunnen doen?

Vaak worden pijnklachten, die te maken hebben met gewrichten of spieren veroorzaakt door de houding en/of bewegingen. De eerste stap om de klachten te verminderen, is het kijken naar de mogelijke oorzaak. Ligt het aan uw manier van staan of bukken? Of maakt u vaak dezelfde bewegingen tijdens uw werk? Is er sprake van stress of spanning? Kortom: waardoor worden de klachten veroorzaakt?

Een oefentherapeut Cesar/Mensendieck probeert samen met u een antwoord te vinden op bovenstaande vragen. Wat is het probleem en vervolgens aan de slag met gerichte oefentherapie. En dat oefentherapie werkt, is inmiddels een bewezen feit. Zie het artikel Wetenschappelijk onderzoek naar lage rugpijn.

Voor kinderen is bewegen een must. Kinderen groeien op in het tijdperk van de TV en (spel)computer.



Bezigheden die niet aanzetten tot bewegen. Maar hoe kunt u uw zoon of dochter stimuleren om te gaan bewegen, als deze zelf niet wil. Hoe kunt u ze motiveren na weer een mislukte vangbal of val van de evenwichtsbalk. Waarom is bewegen nu zo belangrijk voor uw kind? De kinderoefentherapeut zal in het artikel Bewegen daar leer je van antwoord geven op deze vraag.

Vanaf 1 juli 2008 staat de deur van de oefentherapeut Cesar/Mensendieck nu ook zonder tussenkomst van de huisarts voor u open. In de krant zult u naast de genoemde artikelen meer informatie vinden over het werk van de oefentherapeut. Na het lezen, weet u dat de oefentherapeut u graag helpt om u gezond te laten bewegen.

Gina Hoeksma

Voorzitter Oefentherapeuten Cesar/Mensendieck in Friesland

Kiest u ook voor gezond bewegen?

Kies dan voor oefentherapie Cesar/Mensendieck!!!

Want.....Oefentherapie Cesar/Mensendieck:

- is een erkende paramedische behandelmethode
- is bewezen effectief
- maakt u bewust van uw houding en bewegingsgewoonten
- leert u uw klachten te begrijpen
- biedt u een persoonlijk oefenprogramma op maat
- maakt u zelfredzaam in het omgaan met uw klachten

KORTOM:

De oefentherapeut is uw coach in beweging!!!

Kijk voor een oefentherapeut bij u in de buurt in

de telefoongids of op www.ocmfriesland.nl

De bal als ei van Columbus



Velen van u zullen ze wel eens gezien hebben: een zit- of balansbal die onder andere wordt gebruikt om aan je zithouding te werken. Oefentherapeuten maken bij hun behandeling vaak gebruik van zo'n balansbal.

Het uitgangspunt is even eenvoudig als duidelijk. Door de wiebelige ondergrond van de bal wordt ons evenwichtssysteem gestimuleerd en voortdurend geprikkeld. Er vinden kleine balansverstoringen plaats waarop het lichaam reageert met continue correcties. Dit zorgt voor verbetering van het houdings- en bewegingsgevoel. Daarbij worden veel verschillende spier-

en gewrichtsfuncties geoefend.

Veel mensen met klachten aan het bewegingsapparaat gebruiken de verkeerde spieren om hun houding en bewegingen uit te voeren. Het gevolg is verkrampde en pijnlijke spieren en verstijvingen welke weer verder aanleiding geven tot meer klachten. Balanstraining kan het tijt doen keren: u leert de juiste spieren aan te spreken en overbodige spierspanningen los te laten. Op deze wijze werkt u niet alleen aan uw houding maar ook aan ontspanning.

Bal als zitmeubel

Zowel ter voorkoming als ter genezing van lichamelijke klachten kunt u thuis en op het werk de balansbal als zitmeubel gebruiken. Naast het zitten op de bal zijn er tal van oefenmogelijkheden. Binnen de oefentherapie wordt de bal bij de behandeling van veel verschillende klachten gebruikt. Voorbeelden hiervan zijn lage rug- en bekkenklachten, fibromyalgie en RSI.

Indien u klachten hebt is het niet verstandig om zonder een duidelijke uitleg en instructie over het gebruik van de bal en de juiste houding een bal te gaan gebruiken. We raden u aan om in dat geval een consult aan te vragen bij een oefentherapeut.

Kappers werken aan werkhouding

Houdingstraining als diepte investering

De medewerkers van Teamharryhummel kappers en visagisten uit Joure volgen al jaren twee maal per jaar een preventieve houdingstraining onder begeleiding van een oefentherapeute. Harry Hummel: "Als kappers zijn wij enthousiast met ons vak bezig. We buigen ons in alle hoeken om de klant tevreden te stellen. Kinderen zijn geen probleem; voor hen gaan wij letterlijk door de knieën, als prinses en prinsessen behandelen wij hun haren.

Zelf heb ik al een lange staat van dienst. Vanaf mijn vijftiende sta ik achter de stoel. Onze oudere collegae werden toen meewarig aangekeken vooral de herenkappers onder ons. Door jarenlang over de klant gebogen te staan om te scheren hadden vele van hun een scheve rug ontwikkeld. Maar laten wij eerlijk zijn, het waren eigenlijk alleen de mannen die tot hun pensioen doorwerkten, oudere dames zag je eigenlijk niet in de salons. Jonge meiden werkten hooguit tot hun vijftienvingste, daarna werden taken voor huis en gezin op zich genomen.

Jarenlang heb ik dan ook gedacht dat oudere medewerkers nooit rendabel konden zijn. Maar juist zij zijn het die altijd vol gepland staan en de hoogste klanten trouw hebben ontwikkeld. Eigenlijk is dit logisch maar veertig jaar geleden niet denkbaar. Dit houdt natuurlijk in dat wij een geheel andere opbouw van ons team hebben, van jong naar iets minder jong. Verdeeld over twee salons hebben wij twintig medewerkers. Deze opbouw bewaken wij dan ook zorgvuldig. Graag investeren wij in ons zelf en in onze medewerkers. Dat doen we door middel van het volgen van diverse cursussen op ons vakgebied. Maar ook in onze werkhouding. Ik zeg wel eens dat ook wij graag fit en fleurig, straks met onze fietsen achterop naar Drenthe willen.

Daarom laten wij ons sinds een aantal jaren tweemaal per jaar ondersteunen op werkhouding. Ineke, onze begeleidster, is vol aandacht en weet mensen positief te benaderen.

In het begin werd er lacherig op gereageerd. Maar toen mensen met foto's en filmmateriaal werden geconfronteerd is men anders naar zich zelf gaan kijken en zich bewust geworden van hun werkhouding. Ieder vindt het nu juist belangrijk. Er wordt nu bewuster op de werkhouding gelet. Ook onderling worden mensen gecorrigeerd op de manier van: kijk eens naar je zelf in de spiegel! Of men pakt elkaar bij de schouders en zet elkaar rechtop. Dit is echt een diepte investering en het is goed om te zien dat het doorblijft werken. Wat het natuurlijk echt sterk maakt is dat Ineke regelmatig langs komt, alleen haar naam in de agenda maakt ons bewust van waar wij met bezig zijn.

Ook in ons trainingsprogramma hebben wij aandacht voor werkhouding. Door een net even andere benadering van een kapsel en het aanpassen van knip technieken kunnen problemen in de toekomst beperkt worden."

Voor meer info over oefentherapie binnen bedrijven zie www.ocmfriesland.nl/bedrijfsoefentherapie

Patiëntervaring Balanstraining

"Sinds zo'n jaar of 9 heb ik last van chronische pijnklachten aan spieren en gewrichten waardoor ik behoorlijk beperkt ben in mijn dagelijkse leven. Door oefentherapie heb ik geleerd om op de juiste manier toch zoveel mogelijk te bewegen. Het kost me wel moeite om te blijven oefenen. Maar, hoe meer ik oefen hoe beter het gaat en des te meer ik kan doen. Vooral het oefenen met een bal werkt voor mij heel goed. Inmiddels heb ik een oefenmat en –bal aangeschaft. Zo heb ik samen met mijn oefentherapeut een manier gevonden om op een zo leuk mogelijke manier een goed resultaat te halen."

Y.Jansma te Leeuwarden

Psychosomatiek

De Psychosomatische Oefentherapeut helpt je in balans!

Drukke thuis, drukte op je werk, te druk om te ontspannen! Het lijkt wel of iedereen het steeds drukker heeft. Dat kan stress opleveren maar dat hoeft niet perse verkeerd te zijn. Positieve stress is zelfs goed voor ons! Als je lichaam maar de tijd krijgt om zich te herstellen. En mocht stress de overhand krijgen, dan kan de psychosomatische oefentherapeut helpen om weer in balans te komen.

De psychosomatische oefentherapie is sinds 2007 een officiële verbijzondering.

Een psychosomatische oefentherapeut heeft een uitgebreide opleiding gevolgd als vervolg op de reguliere oefentherapieopleiding. Sinds januari 2008 is er een register van psychosomatische oefentherapeuten. De psychosomatische oefentherapie wordt alleen vergoed door de zorgverzekeraar als deze door een geregistreerde psychosomatische oefentherapeut gegeven wordt.

Wat zijn psychosomatische klachten?

Sommige mensen ervaren stress vooral psychisch, in de vorm van concentratieverlies, prikkelbaarheid, piekeren of slaapproblemen. Anderen zullen stress meer voelen in het lichaam als vermoeidheid, hoofdpijn, spierspanningsklachten of ademhalingsklachten. Maar over het algemeen is het een combinatie van beiden.

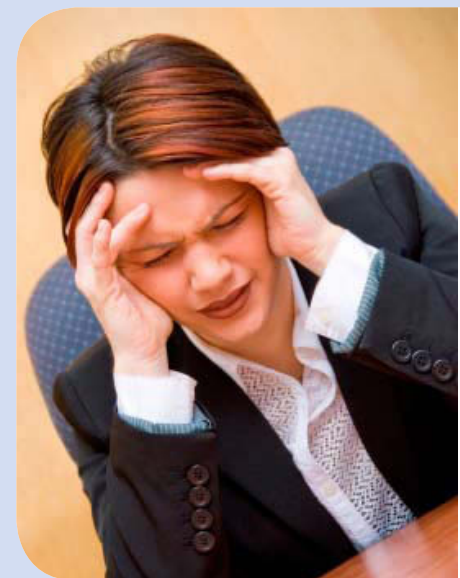
We spreken dan van psychosomatische klachten. We leven in een stresscultuur en lijden steeds meer aan stressklachten. Deze stressklachten kunnen verband houden met bepaalde levensomstandigheden zoals een hoge werkdruk, conflicten, relationele problemen, verlies van een dierbare of dagelijks terugkerende irritaties en frustraties. Ook kan de manier waarop je tegen de situatie aankijkt of hoe je met problemen omgaat (copingstijl) meespelen in het ontstaan van stressklachten.

Als je psychosomatische klachten hebt, val je vaak tussen de wal en het schip. Daar waar het 'gemengde' (somatische en psychosociale) problematiek betreft is de psychosomatische oefentherapeut bij uitstek bekwaam de klachten in zijn geheel te behandelen.

Psychosomatische behandeling

De psychosomatische oefentherapeut gaat samen met u op zoek naar de oorzaak van de stressklachten en met behulp van oefeningen en gesprekken werkt u toe naar 'levende ontspanning'. Tijdens de therapie leert u stresssignalen te herkennen, beter naar uw lichaam te luisteren en u te ontspannen, ook tijdens dagelijkse bezigheden. Tegelijkertijd vinden er ondersteunende gesprekken plaats. Daarbij kunt u denken aan goede informatie over alle aspecten van stress, inzichtgevende gesprekken of gesprekken om irreële gedachten of een inefficiënte copingstijl op te sporen. Zo leert u beter omgaan met stress, uw energieniveau in balans te brengen en te houden en u beter te ontspannen.

Bron: persnieuwsbrief psychosomatiek, VvOCM, februari 2008



De essentie van oefentherapie Cesar/Mensendieck?

Bewegen is gezond. Iedereen, van jong tot oud, weet dat. Toch is er iets merkwaardigs aan de hand. In Nederland is overgewicht en obesitas één van de belangrijkste volksgezondheidsproblemen van dit moment. Overgewicht komt voor bij ongeveer 51% van de mannen en 42% van de vrouwen (CBS, 2006). Naast het drink- en eetgedrag speelt het bewegingsgedrag hierbij een belangrijke rol.

Bewegingsgedrag

Het bewegingsgedrag speelt ook een cruciale rol bij het ontstaan van andere lichamelijke problemen, waaronder lage rugklachten, nek- en schouderklachten en hoofdpijnklachten. In Nederland consulteert één op de tien mensen jaarlijks de huisarts, alleen al vanwege lage rugklachten (RIVM, 2004). Veel van de lichamelijke klachten zijn niet direct het gevolg van een bepaalde ziekte of aandoening, maar hebben hun oorsprong in hoe een persoon zich in het dagelijks leven (niet) beweegt. We hebben het hier over klachten die bijvoorbeeld zijn ontstaan doordat iemand een paar uur achter elkaar in een 'onmogelijke' houding in de tuin heeft gewerkt of iemand heeft in een weekend zware dozen getild bij het verhuizen. Zo kunt u vast zelf nog wel voorbeelden bedenken van lichamelijke klachten die kunnen ontstaan tijdens het werk. Medicijnen of operaties helpen niet om dergelijke klachten te verminderen of op te heffen. Het veranderen van het bewegingsgedrag lijkt hiervoor het meest geschikte middel.

Aandacht voor jezelf

Bewegingsgedrag zegt iets over de manier waarop een persoon met zijn lichaam omgaat. Vaak is men zich helemaal niet bewust van zijn bewegingsgedrag. Het werken in de tuin of het zwaar tillen van dozen wordt vaak niet gezien als de oorzaak van lichamelijke klachten. We voelen ons lichaam pas wanneer het pijn doet. Bent u zich bewust van hoe u de afgelopen minuten uw rug heeft gehouden? Oefentherapie Cesar/Mensendieck gaat er van uit dat wanneer iemand zich meer bewust is van zijn bewegingsgedrag, dit lichamelijke klachten kan verhelpen en/of voorkomen. Misschien kunt u nu, voordat u 'iets' in uw rug voelt, het beste even anders gaan zitten.

Waar gaat het om?

Oefentherapie Cesar/Mensendieck is bedoeld voor mensen, waarbij lichamelijke klachten zijn ontstaan door het bewegingsgedrag of waarbij het bewegingsgedrag lichamelijke klachten kan veroorzaken. Of het bewegingsgedrag invloed heeft op de klachten hangt voornamelijk af van wat iemand aan kan en hoeveel van het lichaam gevraagd wordt in het dagelijks leven. De oefentherapeut Cesar/Mensendieck voert dan ook een lichamenlijk onderzoek uit en analyseert samen met de patiënt bewegingen en houdingen uit het dagelijks leven. Oefentherapie Cesar/Mensendieck is ook geschikt voor patiënten met een bepaalde ziekte of aandoening (bijvoorbeeld: Parkinson, Multiple Sclerose (MS)..enz...) waarbij het veranderen van het bewegingsgedrag een positieve invloed kan hebben op het dagelijks leven.

De patient heeft de hoofdrol

Wanneer de oefentherapeut Cesar/Mensendieck heeft geconstateerd dat het bewegingsgedrag mogelijk invloed heeft op het functioneren van een persoon, zal er in samenspraak met de patiënt een behandelplan worden opgesteld. Waar precies het accent op komt te liggen binnen de therapie is afhankelijk van de hulpvraag van de patiënt. Welke activiteiten in het dagelijks leven beïnvloed worden door de lichamelijke klachten, kan voor ieder persoon immers verschillend zijn. Een groot misverstand bij het veranderen van bewegingsgedrag, is dat veel mensen denken dat het alleen gaat om wat langer rechtop zitten of rechtop lopen. De patiënt bij de oefentherapeut leert juist bepalen wat wel en niet goed is voor het lichaam. Er kan ook niet gesproken worden over een goede zithouding. Wat goed is, is afhankelijk van de lichamelijke (on)mogelijkheden van de patiënt. Dit alles maakt dat oefentherapie Cesar/Mensendieck een therapievorm is waarbij de patiënt actief en zelf verantwoordelijk is voor de voortgang. Alleen de patiënt zelf kan immers het bewegingsgedrag veranderen en is ook de enige maat voor succes van de therapie.

De revalidatiearts

Ik verwijs patienten naar Cesar- of Mensendiecktherapie wanneer er problemen zijn met het houdings- en bewegingsapparaat die met een huisoefenschema uiteindelijk door de patient zelf te behandelen zijn en / of wanneer een "hands off" therapie gewenst is. Het gaat hierbij vooral om de groep patienten waarbij de verwachting bestaat dat ze door een korte gerichte scholing zelf hun klachten kunnen doen verminderen.

J.B. Posthumus, revalidatiearts te Dokkum

De huisarts:

"Oefentherapie Cesar/Mensendieck helpt"

"Op de vraag waarom ik als huisarts patiënten naar Cesartherapie verwijs, moet het logische antwoord natuurlijk zijn: omdat ik vind dat het helpt. Over de meeste mensen komt een eindverslag waarin wordt vermeld dat de klachten verdwenen dan wel beheersbaar zijn en dat de therapie, na een afbouwperiode, is beëindigd. Zowel de opbouw als de afbouw vind ik belangrijk: patiënten worden aanvankelijk intensief behandeld, vervolgens na een afbouwperiode ook weer losgelaten. Ik motiveer patiënten voor deze therapie vaak met de uitleg dat het om een cursus gaat die leert beter om te gaan met de (on-)mogelijkheden van het eigen lichaam. Eenmaal "afgestudeerd" kan iemand zijn eigen therapeut zijn bij eventueel terugkerende klachten of liever nog deze voorkomen. Dat maakt mensen zelfstandig en onafhankelijk: mijns inziens belangrijke behandelresultaten."

Nieske Dreteler-Rademaker, huisarts



Traplopen voor ouderen beter dan krachttraining

Onderzoek ondersteunt waarde dagelijkse bewegingen

Kwaliteit van leven

Mensen van boven de 60 jaar krijgen langzaam maar zeker problemen met dagelijkse handelingen als traplopen, boodschappen doen, schoonmaken, opstaan en zitten gaan. Dr. Paul De Vreede, bewegingswetenschapper werkzaam in opdracht van de TNO zegt: 'De helft van de 85-plussers kan één of meer van die taken niet meer zelfstandig uitvoeren. Dat is niet goed voor de kwaliteit van leven en ondermijnt de zelfstandigheid.' Om dit te voorkomen wordt vooral krachttraining aangeboden, zag De Vreede in de wetenschappelijke literatuur en dat is ook wat er vaak in de praktijk gebeurt: spierversterkende oefeningen die verder niets te maken hebben met dagelijkse bewegingen.

Trainen met dagelijkse bewegingen

De Vreede: 'Wij dachten dat de achteruitgang niet alleen wordt veroorzaakt door afnemende spierkracht, maar door waarnemen, hersenfuncties en spierbewegingen. Het samenspel is veel meer waard dan de spierkracht.' Hij ontwikkelde een training op algemene dagelijkse vaardigheden, bijvoorbeeld op de trap. 'In de eerste fase lieten we de deelnemers aan ons onderzoek ergens op- of overheen stappen. Daarna oefenden we het op een trapje staan en iets uit een hoge kast pakken. Dat stelt al hogere eisen aan de coördinatie. Tenslotte lieten we meerdere mensen tegelijk op dezelfde trap oefenen en met een zware emmer. Of we lieten mensen samen een dienblad naar boven dragen.'

Het onderzoek

In De Vreede's onderzoek kreeg een groep van ruim dertig vrouwen van 70 tot 80 jaar de functietraining. Een bijna net zo grote groep kreeg een gebruikelijker

spierkrachttraining met gebruik van halters, enkelgewichten en elastische banden. Daarnaast was er nog een controlegroep van vrouwen die geen training kregen. De training duurde drie maanden en werd drie maal in de week gegeven.

Het resultaat

De 70-plussers die krachttraining kregen, waren weliswaar meetbaar sterker geworden, maar functioneerden in het dagelijks leven net zo goed als de controlegroep. De vrouwen met de functietraining scoorden wel beduidend hoger op een test die algemene dagelijkse vaardigheden meet. Zes maanden na de training was de gewonnen spierkracht weer verdwenen, maar de resultaten van de functietraining waren nog duidelijk meetbaar.

Bron : NRC januari 2006

(met toestemming overgenomen van de oefenkrant C/M regio Noord Holland)

Vraag het de oefentherapeut

Dit artikel behandelt een onderzoek bij ouderen naar krachttraining versus functietraining gericht op dagelijkse bewegingen. De oefentherapeuten Cesar en Mensendieck gaan in hun therapie al ruim 70 jaar uit van dagelijkse bewegingen. De conclusie ligt voor de hand: voor ouderen die serieus zo lang mogelijk zelfstandig willen blijven, is het raadzaam advies te vragen aan een van onze oefentherapeuten.

Wist u dat

1. de enige juiste houding niet bestaat?
2. het in het algemeen het beste is houdingen en posities af te wisselen?
3. wij van een optimale houding spreken als deze met zo'n min mogelijk inspanning gepaard gaat?
4. krampachtig rechtop lopen of zitten dus geen zin heeft?
5. u voor de juiste gebruiksaanwijzing van uw spieren maar het beste naar de oefentherapeut kunt gaan?

C. Ober,

Bewegingswetenschapper, Oefentherapeut Cesar

Bewegen, daar leer je van!



Bewegen is een must, ook voor kinderen. Maar daar komen ze, om allerlei redenen, vaak niet meer aan toe. DVD's, computergames, Hyves en MSN kluisteren kinderen aan hun stoel en even de fiets pakken wordt in veel gevallen vervangen door een lift in de auto met ouders. De Kinderoefentherapeut kan een kind spelenderwijs leren bewegen. Kinderoefentherapie is een specialisatie van de oefentherapie Cesar/ Mensendieck waarmee kinderen met een motorische ontwikkelingsachterstand en houdingsproblematiek kunnen worden behandeld.

Kinderen leren spelenderwijs. Tijdens het bewegen en het spelen ontdekken kinderen hun lichaam en hun omgeving. Zo worden ze zich bewust van hun mogelijkheden die ze de rest van hun leven nodig hebben. Kinderen ontwikkelen op deze manier hun motoriek en zintuigen: de sensomotorische ontwikkeling. De ontwikkeling is nodig voor bijvoorbeeld het grijpen bij baby's, voor het staan op één been en het springen van peuters, het huppelen en fietsen van kleuters en voor bal- en schrijfvaardigheden van grotere kinderen. Niet voor elk kind gaat deze ontwikkeling zo natuurlijk en gemakkelijk en ontstaat er een ontwikkelingsachterstand. Dit kan door een stoornis in het zenuwstelsel, het bewegingsapparaat of het niet goed functioneren van een van de zintuigen. Het ene kind heeft meer moeite om zich gewone basisvaardigheden eigen te maken dan het andere kind.

Wat valt op?

Susan struikelt vaak....

Hielke gedraagt zich als een clown,

Baby Tim kijkt steeds maar naar één richting,

Jesse's handschrift blijft er slordig uitzien.

Bij een motorische ontwikkelingsachterstand kan er onder andere sprake zijn van motorische onrust, afwijkende spierspanning of moeite met evenwicht. Kinderen kunnen hierdoor snel afgeleid zijn en moeite hebben met hinkelen, touwtje springen, balspelletjes, tekenen, schrijven of andere motorische vaardigheden. Angstig, onzeker, houderig of ongecoördineerd bewegen, passief of juist overactief gedrag zijn ook symptomen. In deze gevallen kan begeleiding door een Kinderoefentherapeut, die zich heeft gespecialiseerd in de motorische ontwikkeling van kinderen van 0 tot 18 jaar, helpen.

Onderzoek

De Kinderoefentherapeut is sinds 1 juli 2008 direct toegankelijk. Dit betekent dat u met uw kind zonder verwijzing bij een kinderoefentherapeut terecht kan voor behandeling en advies. De voorkeur gaat uit naar een verwijzing van huisarts of specialist. Het kan ook voorkomen dat een leerkracht of sportclub signaleert en adviseert om aandacht aan de motoriek van uw kind te geven. De Kinderoefentherapeut doet een intake en neemt een motorisch onderzoek of observatie af. De resultaten hiervan worden met u besproken en een advies uitgebracht.

Behandeling

Is er therapie nodig? Dan wordt er een individueel behandelplan opgesteld. De Kinderoefentherapeut leert een kind tijdens de therapie, op een speelse manier, de noodzakelijke motorische basisvaardigheden aan. Uitgangspunt is dat uw kind plezier beleeft aan het bewegen. Succeservaringen geven het kind meer zelfvertrouwen. Uw kind kan individueel of binnen een klein groepje worden behandeld. Heeft uw kind naast een motorisch- en/ of houdingsprobleem een gedragsprobleem dan wordt hier uiteraard rekening mee gehouden.

Voor meer informatie en adressen van een gespecialiseerde Kinderoefentherapeut kunt u kijken op: www.kinderoefentherapiefriesland.nl of mailen naar info@kinderoefentherapiefriesland.nl

De neuroloog

Al jaren is er een goede samenwerking tussen de neurologen Sneek en de Mensendieck en Cesar oefentherapeuten in de provincie. Vaak is er tussentijds overleg over de voortgang van de behandeling en is er een schriftelijke reactie van de kant van de oefentherapeut over de tussentijdse resultaten en/of na afloop van de behandeling. Met name wanneer er klachten zijn van het bewegingsapparaat (gewrichten en spieren) en er sprake is van een niet optimale houding (statiek) voldoet de behandeling volgens deze methodiek goed. Verder wordt Cesar/Mensendieck aangewend voor mensen met minder ruimte voor de zenuwen in onderrug of nek (lumbale of cervicale stenose, al dan niet aangetoond op de MRI). Optimalisering of verandering van houding kan deze klachten zeer goed beïnvloeden (en daarmee kan vaak van een operatie worden afgezien). De neuroloog weet ook bij verwijzing wat er oefentherapeutisch gaat gebeuren met de patiënt omdat de Cesar/ Mensendieck-methode duidelijk omschreven is. De methode is een goede aanvulling op de behandelingsmogelijkheden voor neurologische patiënten.

P. Jansen, neuroloog Sneek.

Mijn dokter begrijpt me niet!

"Dat hoor je wel eens, mijn dokter begrijpt me niet. Heb ik geluk! Mijn dokter begrijpt mij wel. Met mijn aanhoudende rugklachten verwees hij me naar mijn Cesar therapeute. Hij vond het beter niet alleen de pijn te bestrijden, maar ook de oorzaak te achterhalen en aan te pakken. Fijn was het toen bleek dat mijn Cesar therapeute mij ook begrijpt! Ze zeggen wel eens dat ik een 'apart' geval ben. Ik heb namelijk een ernstige spier-vermoeidheidsziekte, Myasthenia Gravis. Door deze aandoening heb ik goede en slechte dagen en kan ik mijn spieren niet altijd maximaal belasten. Mijn therapeute bekijkt goed welke oefeningen bij mijn rugklachten passen en past ze dan aan aan mijn spierkracht. Behandeling op maat dus! Ik blijf een soepel lijf te hebben, maar dus weinig spierkracht, waardoor mijn houding niet helemaal goed is. Verandering van houding kun je natuurlijk niet zomaar voor elkaar krijgen, dat is een proces van maanden. Nu ik een aantal weken behandeld ben, snap ik het. Ik moet het vooral zelf doen, onder goede begeleiding. Trouw thuis oefenen is belangrijk om de kracht in mijn spieren op te bouwen. Mijn houding veranderen is moeilijker, het zit immers zo lekker, zo onderuit op de bank. Maar de klik begint te komen, het dringt langzaam mijn systeem binnen. Steeds vaker merk ik dat ik tijdens de dagelijkse bewegingen er aan denk de juiste spieren aan te spannen. Steeds vaker ga ik bewust rechtop staan en goed zitten, al is het soms maar even. Mijn pijnklachten zijn nog niet helemaal weg, maar ik heb er vertrouwen in dat het gaat lukken!"

J. Dalstra te Leeuwarden

Oefentherapie werkt!

Wetenschappelijk onderzoek naar lage rugpijn

Oefentherapie bij mensen met lage rugpijn heeft zeker resultaat. Deze therapie kan pijn verminderen en zorgt er voor dat patiënten met lage rugklachten beter kunnen functioneren, zowel thuis als op het werk. Dit concludeert epidemioloog Maurits van Tulder van het VU medisch centrum in Amsterdam. Hij was initiatiefnemer van een internationale literatuurstudie naar de effectiviteit van oefentherapie bij lage rugklachten. De resultaten zijn gepubliceerd in een toonaangevend wetenschappelijk tijdschrift.

Onderzoek naar oefentherapie

Lage rugpijn kan de mobiliteit ernstig verstoren. In Nederland kosten rugklachten jaarlijks ruim vier miljard euro aan ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Studies laten ook zien dat lage rugpijn bij zeker 85% van de werkende bevolking ten minste één keer voorkomt. Om de effectiviteit van oefentherapie te onderzoeken zijn 61 studies bekeken. Daarin worden patiënten die geen therapie hebben gekregen met patiënten die wel behandeld zijn. Met name recente studies hebben aandacht voor het effect van therapie bij patiënten met chronische rugpijn. Uit deze studie blijkt dat vooral deze patiënten voordeel hebben van oefentherapie.

Effect bij chronische rugpijn

Daarnaast werd een tweede literatuurstudie gedaan onder 43 onderzoeken die zich speciaal richten op oefentherapie bij patiënten met chronische rugpijn. Hierin werd de vraag beantwoord wat het effect is van therapie en meer specifieke interventies op het verminderen van pijn en verbetering van het functioneren van deze patiënten. Uit de analyse blijkt dat maatgerichte, individuele oefentherapie onder begeleiding van een oefentherapeut het meeste effect heeft. Volwassenen met chronische klachten hebben het beste resultaat bij met name rekoefeningen en spierversterkende oefeningen.

Het is de eerste keer dat een dergelijke studie op deze schaal werd gedaan. Van Tulder en zijn collega's tonen met deze literatuurstudies duidelijk het positieve effect aan van oefentherapie voor patiënten met chronische rugklachten.

Richtlijn lage rugklachten

Vanuit de VvOCM (beroepsvereniging van oefentherapeuten Cesar en Mensendieck) wordt de laatste jaren hard gewerkt aan het ontwikkelen van een richtlijn voor therapeuten voor de behandeling van lage rugklachten. Ook de conclusies uit het VU Medisch Centrum zullen in deze richtlijnen worden verwerkt. Dit zal er toe leiden dat mensen met lage rugpijn in de toekomst nog beter behandeld kunnen worden.

De verloskundige: Begeleiding tijdens de Zwangerschap

Wanneer vrouwen bij de verloskundige op het spreekuur komen en zij hebben bekkenklachten, zoals pijn bij het lopen, pijn bij het optillen van een been, draaien in bed, dan verwijzen wij haar al snel door naar de Oefentherapeut.

We geven alvast instructies mee over traplopen, uit bed komen en een oefening om de pijn wat te verlichten. De Oefentherapeut zal hier verder op doorgaan en de vrouw oefeningen geven die zij gemakkelijk thuis kan doen waardoor de klachten verdwijnen of minder worden. Het is altijd raadzaam om bekkenklachten zo vroeg mogelijk te melden aan de verloskundige zodat er op tijd actie ondernomen kan worden en de rest van de zwangerschap niet vergald wordt door bekkenklachten. Tijdens de bevalling houden we rekening met het bekken van de barendende vrouw, ongeacht of ze nu wel of geen klachten heeft. Zo hoeft de vrouw tijdens de bevalling in principe niet haar benen op te tillen, kan ze bevallen op de baarkruk en is de oefenbal ideaal om de weeën op te vangen. Dit draagt er allemaal aan bij dat het bekken ook tijdens de bevalling niet onnodig belast wordt. (Wat ook leuk is dat er in Joure zwangerschapsfitness gegeven wordt waarbij maandelijks een van de Oefentherapeutes wat komt vertellen over houding en ontspanning tijdens de zwangerschap en de bevalling). Als de vrouw bevallen is en zij onder behandeling was bij een Oefentherapeut, dan mag zij tijdens de kraamweek bellen met de therapeute en zal deze nog tijdens de kraamweek langskomen en oefeningen met de vrouw doornemen en ingaan op eventuele klachten. Over het algemeen horen wij zeer tevreden reacties op de behandeling van bekkenklachten door de Oefentherapeuten.

Jenny Verschuren, verloskundige Skasterlân

Zwanger en toen.....

“In verwachting van mijn eerste kindje, spannend! Wat wordt het, hoe zal het allemaal gaan en wat gaat er komen. De eerste weken van de zwangerschap was ik behoorlijk moe en misselijk maar gelukkig knapte ik daarna weer wat op. Ik wilde lekker gaan genieten van het zwanger zijn. Maar helaas dat viel tegen. Er ontstonden pijnklachten bij mijn stuit en onderrug. Soms trok de pijn door naar m'n liezen. Geleidelijk aan zijn deze klachten erger geworden en na drie maanden zwangerschap kon ik geen stap meer zetten zonder pijn. Ik was nog niet eens op de helft van mijn zwangerschap en behoorlijk wanhopig, wat nu?”

Oefentherapie

Dit is een ervaring die regelmatig voorkomt bij vrouwen in verwachting. Gelukkig nemen huisartsen en verloskundigen dit soort klachten in het verloop van de zwangerschap steeds meer serieus. Dit kan leiden tot een verwijzing naar een oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

Oorzaak

In de loop van de zwangerschap verslappen de banden die de verschillende botdelen waaruit het bekken bestaat bijeenhouden. Dit wordt veroorzaakt door de hormonen die onder invloed van de zwangerschap worden geproduceerd. Op zich is dit een nuttig proces. Indien het bekken makkelijker kan vervormen, is het voor het kind eenvoudiger bij de bevalling de bekkenopening te passeren.

Helaas wordt het een probleem als de banden lang voor of lang na de bevalling erg soepel zijn. De banden raken overbelast en kunnen beschadigd raken. Ook kan de balans in het bekken dusdanig verstoord raken dat er interne verdraaiingen optreden met als gevolg een scheefstand van het bekken.

In de praktijk spreken wij meestal van bekkenpijn die vooral versterkt bij asymmetrische belasting. Denk hierbij aan het staan op 1 been en een voorwerp met 1 been wegschuiven. Maar bijvoorbeeld ook het fietsen, traplopen, autorijden en omdraaien in bed gaat vaak moeilijk. De oefentherapeut heeft de kennis om te zien of er een goede basis binnen de totale houdingsopbouw

aanwezig is. Voor de zwangere vrouw is heel belangrijk: hoe sta je, hoe is de stand van het bekken, hoe functioneren de spieren en hoe wordt er met de belastende momenten om gegaan binnen de dagelijkse bewegingen.

Behandeling

Uit ervaring blijkt dat gerichte oefentherapie hiervoor zeer effectief is. De aanpak van de oefentherapeut is erop gericht om de zwangere vrouw zelfstandig met de oefeningen aan de slag te laten gaan. Al na een aantal behandelingen zal zij minder pijnklachten ervaren waardoor ze weer beter kan bewegen. Dit heeft dan tot gevolg dat er ook minder belemmeringen in het dagelijks functioneren optreden.



Zwangerschaps cursussen

Naast de individuele behandeling en begeleiding van zwangere vrouwen zijn er ook oefentherapeuten Cesar/ Mensendieck die in groepsverband zwangerschaps cursussen verzorgen. Hier wordt onder andere aandacht besteed aan: informatie rondom zwangerschap en bevalling, lichaamshouding, ontspanning en ademhalingstechnieken. Informeer bij de oefentherapeut in uw omgeving waar deze cursussen worden gegeven.

WAARDEBON

voor een

GRATIS HOUDINGS CHECK

Met deze bon kunt u uw houding in 10 minuten **GRATIS** laten beoordelen door een oefentherapeut.

Voor de praktijkadressen: zie pagina 8 of kijk op www.ocmfriesland.nl

Informeer of de therapeut in uw omgeving meedoet aan deze actie.

Orthopeed

Orthopedie is een medisch specialisme dat gericht is op het verbeteren en het handhaven van het bewegingsstelsel als totaal. Doel is dat de patiënt de voor hem of haar noodzakelijke of gewenste activiteiten kan ontplooiën. De orthopedisch chirurg houdt zich bezig met diagnostiek, behandeling en herstel van stoornissen aan het steun- en bewegingsstel (inclusief de wervelkolom) en met de preventie van dit type stoornissen. In de conservatieve behandeling, alsook na de operatieve behandeling van aandoeningen van het steun- en bewegingsstelsel is begeleiding voor een goed herstel wenselijk. De oefentherapeut heeft in zijn/haar opleiding een gedegen training gekregen voor het aanleren van de basispositie bij herstel van aangedane onderdelen in het steun- en bewegingsstelsel, zowel in de acute als in de chronische fase en op preventief gebied. Zowel de orthopedisch chirurg als de oefentherapeut zien de mensen van (zeer) jong tot (zeer) gevorderde leeftijd.

Drs. W. de Graaf, Orthopedisch chirurg te Leeuwarden

Ik kan nu veel meer genieten van mijn zwangerschap

Begin 2006 kwam ik na 30 weken zwangerschap op advies van een collega met ernstige bekkenklachten bij mijn Mensendieck therapeute. Ik had al ruim 10 weken veel pijn aan onderrug en een doof gevoel in mijn linkerbeen, ook het lopen ging erg moeizaam. Eerdere Fysiotherapie behandelingen hadden geen of juist een averechts effect gehad. Ook mijn werk als verpleegkundige kon ik al een aantal weken niet meer doen. Na een intake gesprek werd gestart met de behandeling op basis van mijn specifieke klachten. Ze gaf veel adviezen en oefeningen om mijn houding te verbeteren en mijn verkrampte spieren werden wekelijks losgemaakt. Ook hebben we de thuissituatie bekeken en heeft ze me geleerd hoe ik gewone dagelijkse dingen m.b.v. kleine aanpassingen zelf kon blijven doen. Al na een aantal behandelingen ging het lopen soepeler en waren de pijnklachten beter te hanteren, ik heb de zwangerschap lopend uitgedragen i.p.v. liggend. Na de bevalling ben ik nog tijdje behandeld en een jaar na de geboorte van onze dochter waren de klachten grotendeels over.

Een belangrijk aspect van de Mensendieck therapeute vind ik dat er naar je wordt gekeken als persoon en niet alleen naar je klachten; hoe gaat het met je, kun je thuis je dingen doen en waar loop je tegenaan.

Momenteel ben ik 24 weken zwanger en kom ik al vanaf het begin van de zwangerschap, uit voorzorg, eens in de twee weken voor een behandeling. Mijn houding wordt gecorrigeerd en ik krijg oefeningen mee voor thuis o.a. met een grote “oefenbal”. Ik voel me veel beter dan tijdens de vorige zwangerschap, doordat ik op tijd naar de Mensendieck therapeute ben gegaan. Ik heb wel pijn maar wordt er veel minder door beperkt en kan er zowel thuis als op mijn werk goed mee functioneren. Ik weet waar ik op moet letten en hoop te voorkomen dat de klachten en beperkingen weer de vormen gaan aannemen van destijds. Hierdoor kan ik nu veel meer genieten van mijn zwangerschap.

Anneke de Vries, Dokkum

AKKRUM O.T.C.
G.C. v.d. Cingel-v.d. Meer
Verzorgingscentrum Leppenheim
Leppedijk 37
8491 BJ Akkrum
tel.: 06-22475353
e-mail: otc-greta@xs4all.nl

BALK O.T.C. / k
G. Hoeksma/S. Bakker/M.
Woortmeijer
Mr. C.J. Trompstraat 35 A
8561 BA Balk
tel.: 0514-604750
www.cesartherapiebalk.nl

BEETSTERZWAAG O.T.M.
M.J. Claassen
It Merkelan 12
9244 CX Beetsterzwaag
tel.: 0512-381583
e-mail: mintjes-claassen@home.nl

BERGUM O.T.M.
A. Buurman-Vereecken/W.Greydanus
Mr. W.M. Oppedijk v. Veenweg
22-G-9
9251 GA Bergum
tel.: 0511-469277
e-mail: annekebuurman@hetnet.nl

BERGUM O.T.M.
H. Tuinenga- Smedema
Bewegingscentrum Reset
Elingsloane 17
9251 MN Bergum
Tel.: 06-44554789
www.oefenijefit.nl

BIRDAARD O.T.M.
I. Bulder/B. Geerlink
Sunenshus Burdaard
Jilsumerdyk 12
9111 HC Burdaard
tel.: 0519-332943
www.MensendieckFriesland.
UwPraktijkOnLine.nl

BOLSWARD O.T.C.
C. Draaijer-Topma
Jelmerstraat 4
8701 XH Bolsward
Tel.: 0515-577008
www.cesartherapiebolsward.nl

BUITENPOST O.T.M./ k
K. Stellingwerf/E. Leenman
Bewegingscentrum Fit 4 you
BAG De Vesteynde
De Schepperstraat 2a
9285 PH Buitenpost
tel. 0511-447337
e-mail: kstellingwerf@hetnet.nl

DEINUM O.T.C.
L. Feitsma
Skoallestrjitte 11
9033 XH Deinum
tel.: 058-2542283
e-mail: lyzefeitsma@zonnet.nl

DOKKUM O.T.M.
B. Geerlink
Gezondheidscentrum "De Donger"
Birdaarderstraatweg 72-d
9101 DC Dokkum
tel.: 0519-297436
www.MensendieckFriesland.
UwPraktijkOnLine.nl

DRACHTEN O.T.C. / k
N. Gietema
Waterbies 3
9207 AP DRACHTEN
tel.: 0512-543646
www.cesartherapiedrachten.nl

DRACHTEN O.T.C. / k
E. Weijters
Tjonger 82
9204 AV DRACHTEN
tel.: 0512-533097
www.oefentherapiedrachten.nl

DRACHTEN O.T.M.
M.J. Claassen/M.Turenhout
De Lange West 8a
9201 CD Drachten
tel.: 0512-530053
www.vvocm.nl

DRONRIJP O.T.C.
W. Rienks
Hommemastrjitte 31
9035 AB DRONRIJP
tel.: 0517-232424
e-mail: windarienkscesar@planet.nl

FRANEKER O.T.C.
H. v.d. Meer
Het Want 10
8802 PV FRANEKER
tel.: 0517-390900
www.hetwant.nl

FRANEKER O.T.M.
"Paraflex"
A. Amsterdam
Waastraat 13
8801 LG Franeker
tel.: 0517-396015
www.paraflex.nl

GORREDIJK O.T.C.
M. Verhoef
H. Ringenoldusstraat 47
8401 PW Gorredijk
tel. : 0513-688476
e-mail: maaikerverhoef@versatel.nl

GROU O.T.M.
J. Beuger
Parkstraat 11
9001 AS Grou
tel.: 0566-624130
e-mail:
mensendieck_grouw@yahoo.com

HARLINGEN O.T.M / k
M. Homminga
"De Batting"
Achluerdijk 2
8862 AJ Harlingen
0517-499863
e-mail:
kinderoefentherapiehomminga@gmail.com

HARLINGEN O.T.C./O.T.M.
A.Koks
Zuiderhaven 13
8861 CK HARLINGEN
tel.: 0517-412956

HEERENVEEN O.T.C.
J. Riegstra/K. Zijlstra
Jan Maneslaan 108
8442 HS Heerenveen
0513-621414
email: jancariestra@wanadoo.nl

HEERENVEEN O.T.C.
R. v.d. Glas
Fysiotherapiepraktijk Vellinga
Bokslee 4
8447 CN Heerenveen
0513-629399
e-mail: vanderglascesar@hotmail.com

IJLST O.T.M.
S. Vereecken
Ylostinslaan 1
8651 AP IJlst
tel. 06-52377089
e-mail: svereecken@planet.nl

JOURE O.T.C.
W.P. Kiers-Baan/M.C.A. Smit
Torenstraat 9
8501 BV Joure
tel.: 0513-416465
www.cesartherapiejoure.nl

KOLLUM O.T.C.
L. Feitsma
Paramedisch centrum Kollum
De Anjen 2
9291 PE Kollum
tel.: 0511-451400
e-mail: lyzefeitsma@zonnet.nl

LEEUWARDEN O.T.C.
Praktijk FysioFriso
M. de Jong
Johan Willem Frisostraat 4
8933 BP LEEUWARDEN
tel.: 058-2135956
e-mail: martine_dejong@yahoo.com

LEEUWARDEN O.T.C.
M. Kalma
Engelsestraat 19
8913 BE Leeuwarden
tel.: 058-2159828
www.oefentherapie-cesar.info

LEEUWARDEN O.T.C.
E. Pirenne
Gezondheidscentrum Bonnehüs
De Drie Dukatons 2 R
8917 ET Leeuwarden
tel.: 058-2166476
www.cesartherapie-leeuwarden.nl

LEEUWARDEN O.T.M. / k
"Emmakade"
P. Bakker/W. Jongen/ B.J.Metselaar/
K. Zomerschoe
Emmakade 59m
8921 AG Leeuwarden
tel.: 058-2126864
www.oefentherapeutenemmakade.nl

LEEUWARDEN O.T.M. / k
P. Bakker/ K.Zomerschoe
Gezondheidscentrum Bilgaard
Skrokdam 5
8918 LB Leeuwarden
tel: 06-53594391

LEEUWARDEN O.T.M. / k
E. Leenman/K. Stellingwerf
Zorgcentrum Leeuwarden Zuid
Wiardaplantage 3
8939 BP Leeuwarden
tel.: 058-2889350
www.leenman.net

LEEUWARDEN O.T.M.
"Paraflex"
A. Amsterdam
Zenegroen 43
8935 KB Leeuwarden
tel.: 058-2881288
www.paraflex.nl

LEEUWARDEN O.T.M.
"Paraflex"
A. Amsterdam
gezondheidscentrum Huizumerpoort
Sixmastraat 38
8932 PA Leeuwarden
tel.: 058-2137150
www.paraflex.nl

LEMMER O.T.C./k
A. Hoff/G. Hoeksma/S. Bakker/E.
Weijters
Wiepke Hofstraat 5
8531 GJ LEMMER
tel.: 0514-565609
www.cesartherapielemmer.nl

NOORDWOLDE O.T.C./O.T.M. /p
M.C. Nijhof-Brouwer/R. Molenaar
Gezondheidscentrum "de Wissel"
Kleine Singel 38
8391 HS Noordwolde
tel.: 0561-451542/0561-616181
e-mail: G.Nijhof@inter.NL.net
www.mensendieck-wolvega.nl

OENKERK O.T.M.
N. Klarenbeek
Frisiastate 23
9062 GX Oenkerk
tel.: 058-2561013
e-mail:
klarenbeek@hetbeweegplein.nl

OLDEMARKT O.T.C.
M.C. Nijhof-Brouwer
M.F.C. Dalzicht
Frieseweg 39
8375 AH Oldemarkt
tel.: 0561-451542
e-mail: G.Nijhof@inter.NL.net

OOSTERWOLDE O.T.C.
A. Henckel
Gezondheidscentrum Oosterwolde
Brink 1-106
8431 LD Oosterwolde
tel.: 0516-520230
e-mail: H.Stokman@hetnet.nl

OPEINDE O.T.M.
A. Buurman-Vereecken
Dr. Siebingasingel 107
9218 PW Opeinde
tel.: 0512-371908
e-mail:
annekebuurman@hetnet.nl

SNEEK O.T.C. / k
M.H. v.d. Weg-Brattinga
Emmastraat 3
8601 GK Sneek
tel.: 0515-414196
www.oefentherapiesneek.nl

SNEEK O.T.M.
I.Bulder/J. Beuger/S. Vereecken
Gezondheidszorg Onder Een Dak-
GOED-
Simmeryk 14 c
8601 ZP Sneek
tel.: 0515-425352
www.MensendieckFriesland.
UwPraktijkOnLine.nl

SNEEK O.T.C.
M. v.d Werf
Fysio4u / BAG Sneek
Kleinzand 151
8601 BG Sneek
T: 0515-558888
www.fysio4u.nl

SURHUISTERVEEN O.T.C. / k
N. Gietema/ H.J. v.d.Wal
B. J. Schurerweg 14
921 CE SURHUISTERVEEN
tel.: 0512-543646
www.cesartherapiedrachten.nl

STIENS O.T.C./O.T.M.
W. Rienks/W. Greydanus
Bakker Training en Therapie
Seerob 12
9051 VA STIENS
tel.: 058-2573410
www.bakkertrainingentherapie.nl

TERSCHELLING O.T.C/O.T.M.
A. Koks
p/a zie praktijk Harlingen

WOLVEGA O.T.M. /p
R. Molenaar
Schoolstraat 19
8471 CC Wolvega
tel.: 0561-616181
www.mensendieck-wolvega.nl

WOLVEGA O.T.C.
M. Verhoef
Industrieweg 15 E
8471 AD Wolvega
tel.: 0513-688476e-mail:
maaikeverhoef@versatel.nl

WOUDSEND O.T.M. / k
M. Woortmeijer
A.H. Trompstraat 30
8551 NV Woudsend
tel.: 0514-591220
e-mail: mwoortmeijer@cs.com

ZWAAGWESTEINDE O.T.M. / k
K. Stellingwerf/ E. Leenman
BAG De Vesteynde
Sportlaan 10
9271 VN Zwaagwesteinde
tel.: 0511-447337
e-mail: kstellingwerf@hetnet.nl

K = kinderoefentherapie
P= psychosomatische oefentherapie

Directe toegankelijkheid oefentherapie blijk van vertrouwen

Sinds 1 juli van dit jaar kan iedereen direct naar de oefentherapeut. Een verwijfsbriefje bij de huisarts halen is dan niet meer nodig. Daarmee wordt de oefentherapeut gelijkgeschakeld aan de fysiotherapeut, die sinds 2006 direct toegankelijk is. Juist die directe toegankelijkheid, samen met meer concurrentie en vrije tarieven, geeft de kwaliteit een enorme stimulans. En daar gaat het bij De Friesland Zorgverzekeraar uiteindelijk om.

De Friesland heeft kwaliteit hoog in haar vaandel staan. Juist door goede kwaliteit in te kopen, zorg je er voor dat mensen goed en snel geholpen worden. Dat is ieders belang. Patiënten die goed geholpen worden, zijn sneller beter, voelen zich prettiger en maken minder gebruik van zorg.

**DE FRIESLAND
ZORGVERZEKERAAR**

Maar ook bij fysiotherapie en oefentherapie Cesar/ Mensendieck let De Friesland op de kwaliteit. Als je naar deze beroepsgroep kijkt, dan moeten de beoefenaren aan hoge eisen op het gebied van scholing en nascholing voldoen. Dat per 1 juli ook de oefentherapie direct toegankelijk is, is ook een teken dat het met de kwaliteit wel goed zit. Om directe toegankelijkheid te krijgen moeten overheid en zorgverzekeraars er vertrouwen in hebben. Dat is natuurlijk een compliment voor alle oefentherapeuten.

Maar om goede zorgvoorzieningen ook in de toekomst in stand te houden, is het zaak dat we op een zinvolle en nuchtere manier met onze gezondheid en gezondheidszorg om gaan. Gewoon door lekker en gezond te leven, bijvoorbeeld door een lekker lange wandeling in het bos te maken of op de fiets naar 'de stad' te gaan. En mocht er toch iets mis gaan, dan kun je altijd terugvallen op goede zorg. Overigens zonder je eigen verantwoordelijkheid uit het oog te verliezen. Dat past heel goed bij oefentherapie, waarbij de patiënt samen met de therapeut verantwoordelijk is voor het welslagen van de behandeling. Ook dat is ons inziens de kracht van oefentherapie.

*Laurence Kea,
Directeur Zorginkoop van De Friesland
Zorgverzekeraar*